

Kursplan ab August 2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 Fitnessvielfalt* VHS – A. Böwer	08:30 – 09:30 Fitnessvielfalt* VHS – A. Böwer					
10:00 – 11:00 Pilates* SVE – A. Böwer	09:30 – 10:30 Fitnessvielfalt* VHS – A. Böwer					
			14.00 - 15.00 Gymnastik, Bewe- gung, Entspannung Ü 65 -- SVE - E. Vallo			
	16.00 – 16.55 und 17.00 -17.55 Zumba Kids & Teens 6-10 J. <u>und</u> 11-15 J. SVE – I. Naif					
18:30 – 19:30 Pilates* SVE – A. Böwer	18.15 – 19.15 Active Yoga Flow* SVE – M. Abing	18:00 – 19:00 Pilates* VHS – A. Böwer	18.00 – 19.00 Zumba* SVE – I. Naif			
19:30 – 20:30 Pilates* SVE – A. Böwer	19.30 – 20.30 Power Yoga Flow* SVE – M. Abing	19:00 – 20:00 Pilates* VHS – A. Böwer	19.45 – 20.15 Lauftreff- Gymnastik* SVE - Jeannette	20.00 - 22.00 5 Tibeter* priv. - E. Vallo (1x monatlich)'''		
			20.15/ 20.30 – 22.00 Darts-Treff SVE – Niko Wohlgemuth			

* = Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung

''' Termine: 17.10.25, 14.11.25, 09.01.26, 06.02.26, 06.03.26, 10.04.26 und Tibetertageskurs: 29.11.25